

JUDON PERUSTEET-KOULUTUS 12. – 26.3.2018

12.3 klo 17.30 – 21.00 Hakunilan väestönsuoja

19.3. klo 17.30 – 21.00 Hakunilan väestönsuoja

26.3. klo 17.30 – 21.00 Hakunilan väestönsuoja

Judon perusteet on Judoliiton koulutusjärjestelmän I-tason ensimmäinen koulutus judokan oppimispolulla. Judon perusteet -koulutus tarjoaa judokoille valtakunnallisesti samat perustiedot judon harjoittelusta, periaatteista, judoon kuuluvasta etiketistä, historiasta sekä judokan urapolun mahdollisuuksista.

Kohderyhmä

Kelta- ja orassivöiset, mielellään 12 vuotta täyttäneet judokat ja ne ylemmät vyöt, joilla JP-koulutus on suorittamatta. JP on peruskoulutus kaikille judokoille myöhempien koulutusten pohjaksi.

Sisältö

Koulutus antaa perustiedot lajista ja sen historiasta, periaatteista ja niiden soveltamisesta harjoitteluun. Tatamilla tehtävissä käytännön harjoitteissa korostuvat judokan perusasennon hallitseminen, horjutusten suunnat, liikkuminen sekä judon perusharjoitteiden erilaiset harjoitusmuodot. Koulutuksessa laaditaan itselle tekniikkavalikoima, suunnitellaan harjoituksen osa-alueita ikäkaudet huomioiden, tehdään oma judourapolku, kirjataan oman seuran pelisäännöt sekä salin turvallisuussäännöt. Lisäksi tehdään katsaus Judoliiton asioihin sekä saadaan lyhyt info antidopingiin (ADT) kuuluvista asioista.

Kouluttajat ja työskentelytavat

Marita Kokkonen ja Johanna Sivunen.

Koulutus sisältää tatamilla tehtävien harjoitusten lisäksi kirjallisia tehtäviä.

Hinta

Osallistumismaksu 45 euroa maksetaan Tikkurilan judokat tilille FI08 1220 3000 2003 33. Kuitti mukaan.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautumiset 2.3.2018 mennessä sähköpostilla Pia Louhelle ja Juha Turuselle: pia.louhi@gmail.com ja juha.turunen@tikkurilanjudokat.fi

Koulutus järjestetään, kun osallistujia on vähintään 10 henkilöä. Ilmoittautuminen on sitova. Koulutuksen suorittaminen edellyttää läsnäoloa jokaisena koulutusiltana sekä tehtävien tekemisen ajallaan.